

## Mga Kailangan Ninyo Malaman

COVID-19 ang opisyal na pangalan ng novel coronavirus strain, na nagsasanhi ng maraming karamdaman sa mga tao mula sa karaniwang sipon hanggang sa malubhang impeksyon sa baga tulad ng pneumonia. Ang coronavirus na ito ay bagong strain, o novel, ibig sabihin ay hindi pa dati natukoy sa mga tao. Ang COVID-19 ("CO" corona "VI" virus "D" disease "19" 2019) ay di-tulad ng nakaraang mga strain ng coronavirus na nagsasanhi ng katamtamang karamdaman at karaniwang sipon.

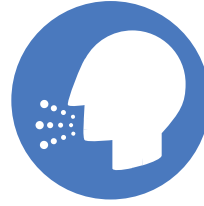
### Karaniwang sintomas

Ayon sa CDC, ang mga naiulat na karamdaman ay mula sa katamtamang sintomas hanggang sa malubhang karamdaman sa paghinga. Maaaring unang lumabas ang mga sintomas saanman sa 2-14 araw matapos ang pagkalantad. **Kung kayo ay magkakaroon ng mga senyales na babala para sa emergency agarang humingi ng atensyong medikal. Kabilang sa mga sintomas na ito ang: kahirapan sa paghinga, pananakit o presyon sa dibdib, pagkatuliro, o pag-asul ng mga labi o mukha.**

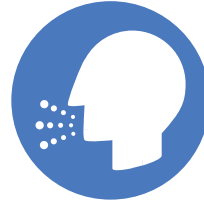
### Paano naipapasa ang virus?

Dahil walang ksalukuyang bakuna upang mapigilan ang COVID-19, ang pinakamagandang paraan upang mapigilan ang karamdaman ay ang pag-iwas sa pagkakalantad. Upang maiwasan ang pagkakaroon ng virus, magsagawa ng social distancing hangga't maaari, at manatili nang mahigit anin na talampakan mula sa anumang potensyal na may sakit na indibidwal. Bilang dagdag, siguraduhing sundin ang inyong lokal at pang estadong gabay patungkol sa pagbyahe sa parehong panloob at panlabas ng bansa. **Ang mga kamakailang bumiyah sa isang lugar na apektado ng paglaganap at nagkaroon ng mga sintomas ng COVID-19 ay dapat agarang makipag-ugnayan sa kanilang propesyunal na tagapaglaan ng pangangalaga sa kalusugan.**

Tuyo na ubo • Lagnat • Kahirapan sa paghinga • Malubhang sakit



Pag-ubo at pagbahing • Tao-sa-tao na ugnayan sa nahawang tao • Paghawak sa mga Papag na may virus



## Ano ang inyong gagawin kung may pakiramdam na may sakit?

Ayon sa CDC, kung kayo ay nakararanas ng mga sintomas ng COVID-19, o nalantad sa indibidwal na may sakit ng COVID-19, dapat ninyong tuparin ang mga gabay sa ibaba upang maproteksyunan ang iba sa inyong tahanan at pamayanan.

- Manatili sa tahanan maliban kung hihingi ng pangangalagang medikal. Ang mga mayroong katamtamang karamdaman ng COVID-19 ay maaaring gumaling sa tahanan.
- Manatiling kaugnay ang inyong doktor at paunang tumawag kung kailangan ninyo ng pangangalagang medikal. Kung lumala ang inyong sintomas o sa tingin ninyo ay emergency, humingi ng pangangalagang medikal. Patuloy na subaybayan ang inyong mga sintomas.
- Ihiwalay ang inyong sarili mula sa iba sa inyong tahanan at limitahan ang inyong pakikisalamuha sa mga hayop.
- Magsuot ng facemask kung kayo ay may sakit upang maiwasan ang pagsalin ng mga mikrobyo
- Takpan ang inyong pag-ubo at pagbahing, at madalas na hugasan ang inyong mga kamay
- Iwasan ang pagsasama-sama ng persoanl na aytem pang-tahanan at araw-araw na linisin ang madalas na hawakan na papag